

# ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ



Ewa Adamkiewicz

TWOJA HISTORIA

MORSKIE OPOWIEŚCI  
ŁÓDZIANKI

strona 7



# PIERWSZY ŁÓDZKI ELEKTRYK

SPRAWDŹ, NA JAKIEJ TRASIE POJEDZIE **strona 3**

## AKTUALNOŚCI

REMONT  
WOJSKA  
POLSKIEGO

strona 2

## ŁÓDŹ NA TALERZU

OBIECANA CAFE  
NOWA  
KAWIARNIA

strona 5

## FAJNE MIASTO

UKRYTE  
SKARBY  
ŁÓDZI

strona 11

# KRZYŻÓWKA + SUDOKU

CHWILA RELAKSU  
DLA KAŻDEGO

strona 12-13

REKLAMA

-15% W RESTAURACJACH:



KRĘCIMY SCENĘ  
ZNIŻKOWĄ

SZCZEGÓŁY NA WWW.MANUFATURA.COM I W RESTAURACJACH.  
AKCJA NIE OBOWIĄZUJE 14 LUTEGO.



# REMONT UL. WOJSKA POLSKIEGO

## OD SPORNEJ DO OBRONCÓW WESTERPLATTE

W poniedziałek (7 lutego) rozpoczną się prace na dużym odcinku ul. Wojska Polskiego. Ekipa budowlana wejdzie na część między ul. Sporną a Obrońców Westerplatte.

Przebudowa arterii łączącej centrum miasta z bałuckimi osiedlami nabiera rozmachu. W pierwszym etapie drogowcy zajęli się odcinkiem od skrzyżowania ul. Franciszkańskiej do Obrońców Westerplatte. Potem wzięli się za rozebranie starego torowiska w ul. Strykowskiej, ponieważ inwestycja obejmuje remont torów aż do krańcówki na tej ulicy.

Teraz drogowcy wchodzi na kolejny duży odcinek. W poniedziałek zajmą część ulicy od ul. Obrońców Westerplatte do skrzyżowania z ul. Sporną.

– Tak jak na wcześniejszych odcinkach remont zacznie się od rozbiórek starej infrastruktury: torów, jezdnii i chodników. Potem będziemy prowadzić prace podziemne przy sieciach: wodociągach i elektroenergetyce – mówi Agnieszka Kowalewska-Wójcik, dyrektor Zarządu Inwestycji Miejskich.

Na remontowanym fragmencie ulicy zostaną zachowane docelowe wjazdy od strony ul. Spornej.

W kolejny poniedziałek, tj. 13 lutego, rozpocznie się kolejny ważny remont – przebudowa ul. Ogrodowej i Północnej na odcinku od ul. Zachodniej do Franciszkańskiej. Drogowcy rozpoczną remont od nitki po stronie parku Staromiejskiego. Na tej po stronie placu Wolności zostanie wprowadzony ruch

dwukierunkowy. Nowa organizacja ruchu zostanie wprowadzona w weekend 12-13 lutego.

W pierwszym etapie remontu będzie zachowany przejazd tramwajowy ul. Nowomiejską. Jednak nie na długo, ponieważ wiosną rozpocznie się przebudowa placu Wolności, co wyłączy na tym terenie ruch tramwajowy.

AHA

**Więcej o inwestycjach tramwajowych w najbliższych latach przeczytasz na stronie 10.**



FOTO: ŁÓDŹ.PL

### CIEMNA STRONA MIASTA

## NA SYGNALE

### ZŁODZIEJE PALIWA W RĘKACH POLICJI

30 stycznia łódzcy policjanci otrzymali zgłoszenie dotyczące kradzieży paliwa na jednej ze stacji benzynowych na terenie Bałut. Kiedy Volkswagen Scirocco podjechał do dystrybutora, policję zawiadomili pracownicy stacji, którzy wcześniej byli już świadkami kradzieży dokonanej przez kierującego tym pojazdem.

W samochodzie było dwóch mężczyzn, pasażer zaczął tankować paliwo, a kiedy obsługa

podbiegła do niego, kierujący pojazdem ruszył z impetem, zostawiając swojego kompana. Pracownicy stacji ujeli sprawcę i przekazali policjantom. 19-latek przyznał się, że przyjechał na stację z zamiarem kradzieży paliwa. Następnego dnia w rękach stróżów prawa był także jego rówieśnik, który potwierdził słowa zatrzymanego wcześniej mężczyzny.

Podjeźrzany został przedstawiony zarzuty kradzieży na łączną kwotę ponad 1000 złotych, zagrożone karą do 5 lat pozbawienia wolności.

red

## ZBIORĄ POŚWIĄTECZNE DRZEWKA

Już w najbliższą sobotę (5 lutego) MPO będzie kontynuowało objazdową zbiórkę poświątecznych drzewek.

– Choinki nie mieszczą się do pojemnika na odpady, dlatego po raz kolejny przygotowaliśmy harmonogram, zgodnie z którym będziemy od mieszkańców odbierali iglaki – mówią organizatorzy zbiórki. Drzewka cięte należy oczyścić z dekoracji, lampek, stojaka czy doniczki, a następnie zostawić w miejscach wyznaczonych przez

zarządców nieruchomości. Tak przygotowane i odebrane choinki trafią do kompostowni, gdzie będą przetworzone na nawóz niezbędny do zasilania roślin. Zbiórka dotyczy zabudowy wielorodzinnej w sektorach Polesie i Górna. rd



FOTO: ENVATO ELEMENTS



FOTO: LODZ.PL

## CZAS-y w pandemii

Ze względu na rosnącą liczbę zakażeń i piątą falę pandemii koronawirusa miejskie Centra Zdrowego i Aktywnego Seniora funkcjonują w zmienionej formule.

Seniorzy nadal będą spotykać się na wspólnych spacerach nordic walking w parkach czy Lesie Łągiewnickim. Będą też korzystać z zajęć na zewnętrznych siłowniach, które są ulokowane w sąsiedztwie budynków CZAS-ów. Jednak inne aktywności, które do tej pory odbywały się w pomieszczeniach zamkniętych, będą prowadzone online.

Centra szybko przygotowały nowe harmonogramy spotkań i zajęć, by nie tracić nawet dnia.

I tak CZAS przy ul. Libelta 16 zaprasza od poniedziałku do piątku o godz. 11:00 na nordic walking w parku Ocalałych. Zaś w środy o godz. 11:00 i w piątki o godz. 11:00 można ruszyć na spacer z kijami po Lesie Łągiewnickim. W środy spacer zaczyna się przy ul. Skrzydlatej w Arturówku, zaś w piątki przy ul. Nastrojowej na Radogoszczu.

CZAS przy ul. Rzgowskiej 170 ma już plan zarówno na zajęcia online, jak i na świeżym powietrzu. Razem z trenerami

na Facebooku Centrum Seniora będzie można ćwiczyć taniec, pilates i stretching oraz wykonywać ćwiczenia na zdrowy kręgosłup. Relacje live zaplanowano w poniedziałki, środy oraz piątki między 9:30 a 10:30.

Ponadto CZAS z Górnej zaprasza na wspólne spacer nordic walking w parku Podolskim we wtorki i czwartki o godz. 9:15 oraz na Stawach Jana w środy o godz. 10:00. Zaś zajęcia na siłowni zewnętrznej we wtorki i czwartki o godz. 10:00.

CZAS Seniora przy ul. Szpitalnej 6 zaprasza na szkolenia z obsługi smartfonów. Jak z nich skorzystać? Oczywiście przez CZAS-owego messendżera. Kiedy? We wtorki i w czwartki o godz. 11:00.

CZAS przy ul. Cieszkowskiego 6 stawia na ruch. Codziennie, od poniedziałku do piątku o godz. 14:30 można wybrać się na nordic walking – dla zmiany otoczenia – w różnych parkach: Słowackiego, Sielanka lub Reytana.

Seniorzy mogą już obserwować fanpage CZAS-ów oraz kontaktować się z koordynatorami placówek, by uzyskać szczegółowe informacje i ewentualne linki do zajęć online.

OHO

COVID-19

LICZBA ZAKAŻEŃ

KRAJ: 56 051

ŁÓDZKIE: 3663

# PIERWSZY ELEKTRYCZNY AUTOBUS W ŁODZI

Pierwszy elektryczny autobus przyjechał do Łodzi. Łącznie będzie ich 17 i już wkrótce zaczną kursować po mieście.



„Elektryk” na razie przyjechał do Łodzi na testy. Producent, przed oficjalnym przekazaniem, chce sprawdzić m.in. kompatybilność systemów w autobusach z tym w zajezdni. Dostawa pozostałych pojazdów roz-

pocznie się jeszcze w tym miesiącu. Volvo 7900 Electric będzie pierwszym elektrycznym autobusem we flocie MPK-Łódź. Pojazdy te są całkowicie niskopodłogowe i przystosowane do przewozu osób z niepełnosprawnością. Mają długość 12 metrów i mogą pomieścić

75 pasażerów, w tym 34 na miejscach siedzących. Wyposażone są w szereg udogodnień dla pasażerów i kierowców, między innymi klimatyzację, monitoring wizyjny, system informacji

pasażerskiej z ekranami LED i LCD. Wszystkie autobusy trafią do zajezdni Limanowskiego, gdzie powstała dla nich specjalna baza. Składa się ona

m.in. z wiaty, pod którą autobusy będą parkowały oraz ładowarek stacjonarnych, które uzupełnią akumulatory autobusów podczas ich nocnego postoju i przygotują do porannych wyjazdów. Ważnym zadaniem tego projektu była także budowa stacji transformatorowej, która zapewni odpowiednie zasilanie dla ładowarek. Pojazdy mają kursować na liniach 80, 83 i 86, które przebiegają przez centrum miasta. Autobusy będą mogły podładować akumulatory również na trasie. Ładowarki znajdują się bowiem także na sześciu łódzkich krańcówkach. Montaż pierwszej z nich, na Janowie, właśnie się rozpoczął. Pozostałe pojawią się na pętach: Mikulskiego, Cmentarz Szczecińska, Retkinia, Dworzec Łódź Fabryczna, Retkinia Kusocińskiego. **Piotr Wasiak** FOT.LODZ.PL

## WYMIENIĆ KOPCIUCHA

Wymień piec i weź nawet 90 procent dofinansowania. Trwa nabór wniosków w miejskim programie wymiany pieców, który obejmuje budownictwo wielorodzinne.

Miasto będzie przyjmować wnioski przez pół roku, do 30 czerwca. Każdy, kto będzie chciał pozbyć się „kopciucha”, może podpisać umowę. – To jest program dla łodzian, wspólnot mieszkaniowych, osób prawnych, przedsiębiorców oraz jednostek sektora finansów publicznych będących gminnymi lub powiatowymi osobami prawnymi – mówi Grzegorz Leszczyk z Wydziału Ochrony Środowiska i Rolnic-

twa, koordynator programów antysmogowych. Wysokość środków przeznaczonych na realizację zadania w roku budżetowym 2022 to 3 000 000 zł, ale jeśli będzie potrzeba, ta kwota zostanie zwiększona.

### Tu złożysz wniosek o dofinansowanie

Wnioski należy składać osobiście lub za pośrednictwem operatora pocztowego w Oddziale ds. Informacyjno-Kancelaryjnej Obsługi Mieszkańców w Wydziale Zarządzania Kontaktami z Mieszkańcami w Departamencie Organizacji Urzędu i Obsługi Mieszkańców Urzędu Miasta Łodzi: Łódź, ul. Piotrkowska 110 (Łódzkie Centrum Kontaktów z Mieszkańcami, wejście od pasażu Schillera),  
 • Łódź, ul. Piotrkowska 153,  
 • Łódź, ul. Zachodnia 47,  
 • Łódź, al. Politechniki 32,

• Łódź, ul. Krzemieniecka 2B,  
 • Łódź, al. Piłsudskiego 100; lub za pośrednictwem Elektronicznej Platformy Usług Administracji Publicznej (ePUAP).

Formularz wniosku dostępny do pobrania pod wyżej wymienionymi adresami, a także poprzez stronę internetową:

**lodz.pl/smog.** Dodatkowych informacji udziela punkt informacyjno-konsultacyjny w Wydziale Ochrony Środowiska i Rolnictwa w Departamencie Ekologii i Klimatu Urzędu Miasta Łodzi: al. Piłsudskiego 100 (osobiście, możliwość weryfikacji składanego wniosku); telefonicznie: 42 272 66 22; lub mailowo: **dotacja.smog@uml.lodz.pl.**

KaWa FOT.LODZ.PL

REKLAMA



MASZ JUŻ DOŚĆ DŁUGÓW?

WPADŁEŚ W SPIRALĘ ZADŁUŻENIA?

MASZ PROBLEMY Z KOMORNIKIEM?

SKUTECZNIE ODDŁUŻAMY POMAGAMY WSZYSTKIM!

42 307 20 20

ul. Wigury 13/4 Łódź 90-302 e: [biuro@solvia.pl](mailto:biuro@solvia.pl)

[www.upadłośćkonsumencka.com](http://www.upadłośćkonsumencka.com)

## NOWE CENTRUM ŁODZI

## Więcej mieszkań na wynajem

FOT. MAT. PRAS.  
WIZUALIZACJE MAJĄ  
CHARAKTER POGLĄDOWY

**Investor Cavatina Holding poinformował o nowej inwestycji budowlanej w Łodzi. Na działce w kwadracie ulic: Tuwima, Przędzalnianej, al. Rodziny Grohmanów i Tramwajowej wybuduje osiedle z 615 mieszkaniami. Budowa rozpocznie się w kwietniu.**

**Zabudują cały kwartał**

Projekt przewiduje wzniesienie dwóch dużych budynków mieszkalnych. W pierwszym etapie inwestycji powstanie większy z nich,

zaprojektowany wzdłuż al. Rodziny Grohmanów na planie litery E. W najwyższej części będzie miał 11 kondygnacji. W jego murach znajdzie się 468 lokali mieszkalnych. Planowany termin oddania do użytku to koniec 2023 r.

Dруги bu-

dynek, wzdłuż ul. Tuwima, powstanie w kolejnym etapie. Będzie w nim ponad 400 mieszkań. W obu gmachach zaplanowano lokale użytkowe na parterze – dla handlu, usług i gastronomii.

**Mieszkania na wynajem**

Inwestycja przy ul. Tuwima jest częścią większego projektu holdingu Cavatina, który w Łodzi, Katowicach, Kra-

kowiu i Wrocławiu realizuje program ResiCapital – bazę mieszkań na wynajem. Taki charakter będą mieć nie tylko lokale przy ul. Tuwima, ale także mieszkaniowa część Widzewskiej Manufaktury WI-MA, gdzie poza budynkiem biurowym mają powstać także dwa mieszkalne z 414 mieszkaniami (na bazie dawnej skręcalni i przewijalni).

**Budowy przy Tuwima**

Projekt Cavatiny to już kolejna z inwestycji mieszkaniowych przy ul. Tuwima. Pomiędzy ul. Fabryczną a al. Rodziny Scheiblerów trwa budowa domu z 225 mieszkaniami na wynajem (inwestor Vantage Development). Przy ul. Tuwima 95 rozpoczęło się wznoszenie Tuwima Sky (HREIT S.A.),

pierwszego z dwóch planowanych tam osiedli, które zaowocują łącznie blisko tysiącem mieszkań. Do tego można doliczyć jeszcze „Dom przy Tuwima” u zbiegu tej ulicy z ul. Wysoką (65 mieszkań, Domnax Sp. z o.o.) oraz gruntownie remontowaną kamienicę przy ul. Tuwima 48 (Revisit Home). (pj)



Osiedle Apartamenty Tuwima zajmie cały kwartał ulic

## REWITALIZACJA UL. WŁÓKIENNICZEJ

**Metamorfozę przechodzi kamienica przy ul. Włókienniczej 22, dawny dom Moryca Tauberga. To najpóźniej rozpoczęta kubaturowa realizacja gminnego programu rewitalizacji przy dawnej ulicy Kamiennej.**

– W kamienicy powstanie 29 mieszkań komunalnych wyposażonych w osobne kuchnie lub aneksy kuchenne – mówi Agnieszka Kowalewska-Wójcik, dyrektor Zarządu Inwestycji Miejskich. – Remont budynku jest generalny, a poza wymianą instalacji elektrycznej, wodnej i gazowej jego zakres obejmuje też podłączenie nieruchomości do sieci światłowodowej. Jak zwykle nie zapomniemy o podwórku, które stanie się miejscem spotkań mieszkańców.

– Budynek okazał się skarbnicą polichromii i detali architektonicznych, więc obecnie prowadzimy inten-

sywne prace konserwatorskie. W części pomieszczeń trwają już wykończenia: roboty tynkarskie, stolarskie, montaż grzejników itp. W następnej kolejności planujemy wykonanie m.in. instalacji gazowej i renowację sztukaterii na klatkach schodowych – dodaje Marcin Bajerski z firmy Vik-Bud będącej wykonawcą prac remontowych. Tak jak na innych inwestycjach rewitalizacyjnych podwórko kamienicy zmieni się w strefę wypoczynku lokatorów. Będzie tam plac zabaw dla dzieci, ławki, trzepak i altana z trejżemem podtrzymującym rośliny pnące. Przestrzeń ożywią nowy trawnik, krzewy i drzewa. Całkowity koszt remontu nieruchomości zamknie się w kwocie 12,3 mln zł.

Prace zakończą się w tym roku.

(pj)

REMONT  
POD „DWÓJKAMI”

Kamienica okazała się skarbnicą detali architektonicznych

FOT. ŁODZ.PL

MODERNIZACJA  
PRZYCHODNI MIEJSKIEJ

**Trwa remont części rehabilitacyjnej poradni należącej do Miejskiego Centrum Medycznego „Górna” przy ul. Odrzańskiej. Z odnowionych, zmodernizowanych, komfortowych pomieszczeń pacjenci skorzystają już w marcu.**

Wcześniej ta placówka przeprowadziła kompleksową termomodernizację oraz remont części poradni wykorzystywanej przez lekarzy pierwszego kontaktu i pediatrę. – W części rehabilitacyjnej poradni praca wre: ekipa remontowa robi wylewki, buduje nowe ścianki działowe, zakłada nowe oświetlenie. Prace powinny zakończyć się w pierwszej połowie marca. Koszty prac szacujemy na ponad 500 tys. zł. Ale nie oznacza to, że wstrzymał się fizjoterapię dla pacjentów. Pracownik tymczasowo przenieśliśmy na pierwsze piętro budynku – mówi Zanita Iwańczyk, dyrektor MCM „Górna”. W 2019 r. budynek przychodni przy ul. Odrzań-

skiej, z której korzysta 5 tysięcy pacjentów, przeszedł kompleksową, wartą 1,7 mln zł termomodernizację. Przychodnia, która ulokowana jest w budynku w otoczeniu parkowej zieleni, odzyskała blask. Białe ściany elewacji, taras oraz nowe rośliny stanowią teraz nie tylko atrakcyjne wizualnie miejsce do leczenia, ale też podnoszą walory otoczenia.

Wyremontowana została też za prawie 300 tys. zł poradnia dla dzieci na parterze budynku. Remont przeszły także pomieszczenia, w których ulokowała się poradnia dla osób dorosłych. Do dyspozycji pacjentów są odnowione gabinety lekarskie oraz zabiegowy, pielęgniarski i położnej. Powstała nowa rejestracja. Prace kosztowały ok. 350 tys. zł.

W sumie na inwestycje w poradni przy ul. Odrzańskiej od 2016 do 2022 r. MCM Górna przeznaczy 3 mln zł.

OHO

FOT. ŁODZ.PL

OGRODY GEYERA

# Kawa, koktajle i muzyka w jednym miejscu

**Obiecana Cafe to nowa kawiarnia, która powstała przy ul. Piotrkowskiej 294. Na niemal 300 mkw. powierzchni napijemy się dobrej kawy, zjemy śniadanie, a wpadając tu wieczorem, posłuchamy muzyki na żywo.**

To nowo otwarte miejsce na kawowej mapie miasta, znajdujące się w kompleksie pofabrycznych budynków Ludwika Gejera, zwróci uwagę miłośników loftowych wnętrz. Sąsiedztwo Centralnego Muzeum Włókiennictwa i parku Reymonta sprawi, że będzie dobrym miejscem na przystanek podczas spaceru.

– Obiecana Cafe to duża przestrzeń, którą podzieliliśmy na strefy: część wspólną, z której w razie potrzeby możemy wydzielić salę konferencyjną, VIP Room oraz miejsce zabaw dla dzieci, gdzie z sali kawiarnianej rodzice mogą obserwować swoje pociechy przez szkla-

ną ścianę. Jesteśmy przygotowani na organizację spotkań biznesowych czy rodzinnych uroczystości – mówi Marcin Kujanek, odpowiedzialny za marketing Obiecanej.

**Kawa, muzyka, śniadania i odżywki białkowe**

Oprócz kawy (również z ekspresu przelewowego) i smakowej herbaty w menu znajdziemy śniadania. Od klasycznej jajecznicy po tradycyjny angielski zestaw. Nie zabraknie słodkich propozycji i ciast. – Przez cały dzień podajemy również naszego bajgla na ciepło, który wyróżnia się ziemniaczaną bułką. W przyszłości chcemy rozszerzyć ofertę popołudniową o luncha, może kolacje – dodaje Kujanek. Założyciele nie zapomnieli również o osobach korzystających z pobliskiej siłowni. Z myślą o nich powstały propozycje białkowych koktajli, smoothie czy owsianki.

W karcie znajdują się też opcje wegetariańskie.

**Muzyka na żywo i więcej...**

Obiecana to nie tylko kawa i przekąski. Wieczorami napijemy się tutaj wina, również z bąbelkami, czy piwa. Akompaniamentem do spotkań z rodziną i przyjaciółmi będą planowane koncerty. W weekend oficjalnego otwarcia (10-12 lutego) odbędzie się kameralny koncert Matta Ostrowskiego oraz jazzowy występ zespołu Mokollective, który przedstawi jazzowe wersje utworów Michaela Jacksona. Pomiędzy koncertami (11 lutego) założyciele zaprosili na spotkanie autorskie Magdę Lassotę, autorkę książki „W cieniu Everestu”. Jak zapowiadają – to dopiero początek kulturalnych wydarzeń.



**INFO**  
Obiecana Cafe otwarta jest od wczesnego ranka do późnego wieczora (pon.-czw. w godz. 7:00-20:00, pt. 7:00-00:00, sb. 8:00-00:00, ndz. 8:00-14:00). Tutaj psy również są mile widziane.

MANUEAKTURA

# Z PSEM NA PIZZE I RAMEN

**Spacer z psem już dawno przestał kojarzyć się tylko z wizytą w pobliskim parku. Coraz częściej chcemy, aby nasz zwierzak aktywnie uczestniczył w naszym życiu, nie tylko w domowym zaciszu. A łódzkie restauracje coraz chętniej otwierają drzwi także dla naszych czworonożnych przyjaciół. Sprawdzamy, gdzie w Manufakturze pies pójdzie z nami do restauracji.**

Jemy poza domem z wielu powodów: świętując ważne wydarzenia z rodziną i przyjaciółmi, podczas randek, spacerów czy zakupów. We wszystkich tych chwilach mogą towarzyszyć nam również psiaki. Aby wspólna wizyta była pełna radosnych momentów, w trosce o komfort swój, psa i innych gości warto pamiętać również o kilku zasadach.

- Upewnij się, że pies dobrze czuje się w towarzystwie większej grupy osób oraz wybieraj miejsca, w których będzie miał przestrzeń dla siebie np. przy ścianie lub w rogu pomieszczenia, tak aby ludzie przechodzący obok nie rozpraszali jego uwagi.
- Zabierz „smaczki”, aby wynagrodzić twojemu towarzyszowi fakt,

że dania, które przyniesiono do stołu, nie są dla niego.

- Przed wyjściem zabierz zwierzaka na spacer. Dzięki temu będzie mógł załatwić swoje fizjologiczne potrzeby oraz wyszaleć się na zewnątrz, by w restauracji wytrzymać w spokoju kilka godzin.

KS



**Tutaj psy są mile widziane:**

- |  |   |  |
|--|---|--|
| Al Dente Pasta & Prosecco Bar,<br>Anatewka,<br>Bawelna,<br>Bierhalle,<br>Bobby Burger,<br>Costa Coffee,<br>Chude Ciacho,<br>Galicja, | Ganesh,<br>Hot Spoon Thai Kitchen,<br>La Vende,<br>Mexican,<br>Pankejk,<br>Pijalnia czekolady E. Wedel,<br>Pizza Hut,<br>Polka (z psem do kolan), | Rajskie Jądro,<br>Restauracja Zielona,<br>Sphinx,<br>Starbucks,<br>Szpulka,<br>Tawerna (parter),<br>Whisky In The Jar. |
|--|---|--|

**INFO**

FOT. ŁÓDŹ.PL

# Co robić, gdy boli nas w krzyżu?

**Ból krzyża jest pojęciem potocznym, używanym dla określenia wszystkich dolegliwości bólowych ulokowanych w dolnych partiach pleców. Z badań naukowych wynika, że w większości przypadków (70–90 procent) ból ma charakter nieokreślony, nieswoisty, to znaczy trudno jest przypisać go określonemu schorzeniu.**

## Najczęstsze przyczyny bólu w krzyżu

- zmiany zwyrodnieniowe tkanek miękkich kręgosłupa: chrząstek, krążków międzykręgowych, torebek, błon maziowych;
- zmiany zwyrodnieniowe kośćca kręgosłupa;
- powstające w kolejnych stadiach choroby zwyrodnieniowej dyskopatii i przepukliny kręgosłupa;
- uszkodzenie, przeciążenie lub podrażnienie struktur stabilizujących kręgosłup: mięśni, ścięgien, więzadeł, stawów;
- innego typu urazy kręgosłupa;
- choroby nerek;
- endometrioza;
- choroby nowotworowe zarówno samego kręgosłupa, jak i organów znajdujących

się w jego pobliżu, w tym m.in. prostaty, jąder, szyjki macicy etc.

## Jak złagodzić ból krzyża?

• **Dostępne bez recepty niesteroidowe leki przeciwbólowe w maści:** mogą w istotny sposób złagodzić ból, jeśli jednak nie przynoszą doraźnej ulgi albo dolegliwości nie ustępują w ciągu tygodnia, należy zaprzestać ich stosowania.

• **Delikatne masaże:** jeżeli mamy taką możliwość, poprośmy bliską osobę o masaż, dążąc przede wszystkim do poluzowania napiętych mięśni pleców. Nie należy przy tym jednak używać dużej siły, a w szczególności – uciskać kręgi. Struktury kręgosłupa są bardzo delikatne i niewłaściwym masażem można choremu uczynić więcej krzywdy niż pożytku.

• **Właściwa postawa siedząca:** nogi powinny być oparte całymi stopami na podłożu i ugięte w kolanach pod kątem 90 stopni. Pośladki i plecy należy przysunąć do oparcia. Głowa w miarę możliwości powinna być trzymana prosto. Jeśli mu-

simy patrzeć w dół, wystarczy opuścić wzrok. Uwaga: w przypadku zaawansowanych zwyrodnień prawidłowa postawa siedząca może być niewygodna, a nawet potęgować dolegliwości bólowe. Niemniej wspólnie z fizjoterapeutą należy dążyć do tego, by siadanie w ten właśnie sposób było wygodne, naturalne i bezbolesne.

• **Właściwy oddech:** fizjoterapeuci podkreślają, że większość osób ma niewłaściwe nawyki oddechowe. Aby stabilizować, wzmacniać, a jednocześnie luzować napięte mięśnie okalające kręgosłup, oddech powinniśmy łączyć poprzez uniesienie klatki piersiowej, wydech zaś wykonywać, wyciskając powietrze brzuchem (przeponą). Pacjenci cierpiący na ból krzyża często na co dzień oddychają w sposób odwrotny.

## Kilka typowych ćwiczeń na ból krzyża

• Leżąc na wznak, z nogami ugiętymi w kolanach, przylgnij dolną partię pleców do ziemi, jednocześnie unosząc głowę. Wytrzymaj 7 sekund, wróć do wyjściowej pozycji.

Powtórz 10 razy.

• Usiądź na piętach, wspierając się kolanami na ziemi. Następnie wykonaj głęboki skłon, starając się ułożyć tułów na udach. Wyprostowane ręce wyciągnij najdalej, jak tylko się da, również opierając je na podłożu.

• Połóż się na plecach, zegnij nogi i przyciągnij je do siebie za pomocą rąk obejmujących kolana. Jednocześnie unieś głowę.

Leżąc na wznak, unieś głowę oraz zgięte w kolanach nogi, a następnie wykonaj w powietrzu tzw. rowerek.

• Połóż się wygodnie na wznak. Zegnij nogi w kolanach, tak by stopy całą powierzchnią stykały się z podłożem. Ręce ułóż równolegle do tułowia. Następnie nie odrywając od podłoża głowy, barków, rąk i stóp, unieś pośladki na wysokość około 10–20 centymetrów. Postaraj się wytrzymać w tej pozycji 7 sekund.

Pamiętajmy, że jeśli odczuwamy bóle krzyżowe utrzymujące się dłużej niż 5–7 dni, powinniśmy skonsultować się z lekarzem i w razie konieczności wykonać stosowne badania.

\*Artykuł pochodzi z portalu Cafeseniior.pl

WSPÓŁPRACA

medme



## Najzdrowsze miejsce w Internecie

Artykuły o zdrowiu

Zakupy online

Konsultacje lekarskie

Wejdź na: [www.medme.pl](http://www.medme.pl)



CaféSenior

## Miejsce spotkań w Internecie osób w sile wieku

Ciesz się życiem i bądź na bieżąco!

Wejdź na: [www.cafeseniior.pl](http://www.cafeseniior.pl)

ZDROWIE URODA PASJE AKTUALNOŚCI PORADY PRAWNE FINANSE

medycyna bliżej Ciebie

# MORSKIE OPOWIEŚCI

## PANI EWY



– Każdy dzień na morzu był ciekawy, bo zawsze inny – opowiada Ewa, która w swoim życiu połączyła dwa zawody – marynarza i prawnika. Ciągłe pracuje jako prawnik, ale na morzach pływa już tylko turystycznie. Swoją wieloletnią przygodę z wodą wspomina z dużą nostalgią. A pasją do żeglownia chce zarazić także naszych czytelników.

Często najwcześniejsze chwile dzieciństwa wywierają największy wpływ na człowieka i jego późniejsze życie. Tak było w przypadku Ewy Adamkiewicz, niemal cała jej rodzina była związana z morzem.

### Z dziada pradziada

– Już moi pradziadkowie byli armatorami. Pływał także mój ojciec (w PŻM Szczecin) i mój brat. Kiedy byliśmy dziećmi, ojciec mnie i mojemu bratu na dobranoc, zamiast bajek opowiadał o latających rybach i świecących w nocy oceanach. Nie było innej możliwości, musiałam pływać i ja – śmieje się Ewa.

Tata Ewy pływał w najdalsze zakątki świata. Zdjęcia przywiezione z podróży, egzotyczne opowieści, niezwykle

historie z odległych lądów – to wszystko fascynowało i przyciągało.

– Ojciec pływał do Ghany, do portu w Akrze. Choć to stolica, port nie był duży. W latach 50. i 60. Afryka była jeszcze dziewicza. Na zdjęciach z Ghany mieszkańcy są w oryginalnych strojach i boso, mimo że zdjęcia pochodzą ze stolicy kraju – wspomina Ewa.

### Kobieta-marynarz

Ewa ukończyła Pomaturalną Szkołę Morską w Kołobrzegu. W ten sposób spełniła swoje

jest wszystko! W zasadzie zawsze „buja”, chociaż można się do tego szybko przyzwyczać. Poznaje się nowe porty, zwiedza świat. Nigdy nie ma takiego samego dnia pracy. Raz jest spokojnie, a następnego dnia burza na morzu – opowiada Ewa.

Są też trudne elementy w pracy marynarza – przyznaje. Dla niej była to rozłąka z rodziną.

– Szczególnie z małżonkiem i dziećmi. Choć w czasie porządnego sztormu

wałam po morzu, a w tym czasie były jakieś rodzinne święta, urodziny czy inne uroczystości – podkreśla.

### Najciekawsze rejsy

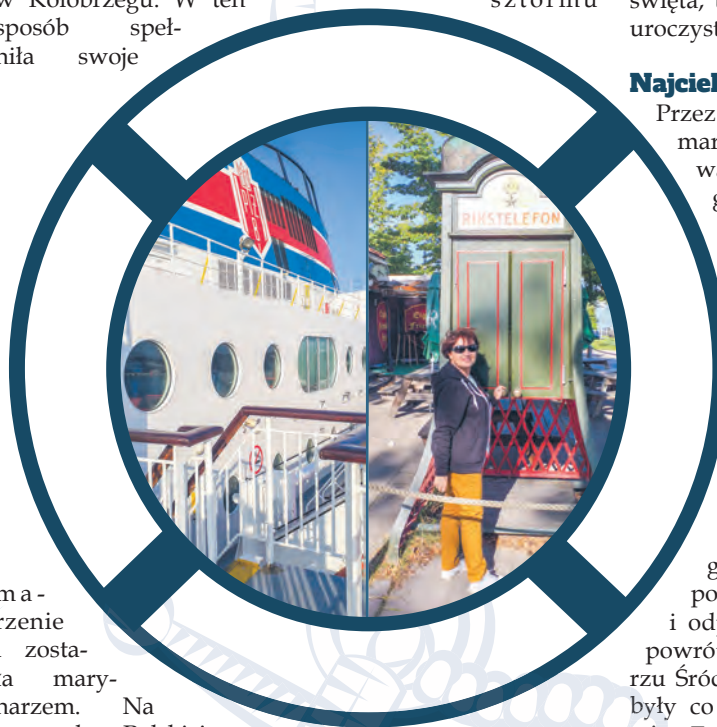
Przez 15 lat pracy jako marynarz Ewa pływała z Polską Żegluga Bałtycką. Większość rejsów to wyprawy do bałtyckich portów, czasem na Morze Północne i wybrzeża Wielkiej Brytanii, ale też Morze Śródziemne. Po Bałtyku łodzianka pływała przez 2 tygodnie, potem był powrót do domu i odpoczynek. I znów powrót na prom. Na Morzu Śródziemnym zmiany były co 6 tygodni. To te rejsy Ewa wspomina jako najciekawsze.

– Ten akwen morski jest ciągle obszarem czynnym sejsmicznie. Starzy marynarze straszili nas gigantycznymi falami, wy-

buchami wulkanów i trzęsieniami ziemi. Najciekawsze porty: Hajfa w Izraelu, Tunis w Tunezji. Szczególnie pamiętam wypadki do Kartaginy. W latach 80. Pałac Hadriana był w ruinach. Wszystko zdewastowane. Kolumny budowli potrzaskane. Można było wejść wszędzie i wziąć ze sobą kawałek antycznej budowli – opowiada Ewa. Teraz, po latach, już jako emerytka, wyjeżdża ze znajomymi raz do roku na rejs. Już tylko odpoczywa i przygląda się pracy młodych. Na co dzień pracuje jako prawnik, uczy także kolejne pokolenia adeptów prawa. I choć uwielbia pracę ze studentami, to wciąż ma jeszcze swoje „marynarskie” marzenia.

– Takim najgłębszym jest rejs z Polską Żegluga Morską (statkiem handlowym) wzdłuż zachodniej Afryki, drogą morską, którą pływał mój ojciec. Dotrzeć do Ghany i zobaczyć, jak dziś wygląda jej stolica Akra – kończy.

rt  
FOT. ARCHIWUM EWY ADAMKIEWICZ



nie ma czasu na wielkie rozmyślania, to jednak przychodzi człowiekowi do głowy różne myśli. Najtrudniejsze były te momenty, kiedy ja pły-



Taką kajutę miała do dyspozycji pani Ewa w czasie rejsu

# BAJKA (NIE) TYLKO DLA DZIECI

Teatr Komедии Impro w Łodzi zaprasza dzieci i rodziców na kolejną premierową improwizowaną bajkę. Choć spektakl pod ogólnym tytułem „Bajka (nie) tylko dla dzieci” wystawiany jest już kolejny raz, to będzie on – jak zwykle – niepowtarzalny, ponieważ o tym, co wydarzy się na scenie, zdecydują najmlodszy widzowie.

Jeszcze przed rozpoczęciem spektaklu artyści pytają dzieci, gdzie chcą, aby toczyła się akcja, kim mają być aktorzy, a potem proszą

tych najbardziej śmiałych, aby pojawili się na scenie i wybrali dla nich kostiumy. – U nas bajki wymyślają dzieci, każde z nich może zostać reżyserem lub scenografem – wyjaśnia Jacek Stefanik, dyrektor artystyczny Teatru Impro w Łodzi.

Najbliższy spektakl na Scenie Monopolis (ArtKombinat, ul. Kopcińskiego 62 A) w niedzielę (6 lutego) o godz. 11:00. Bilety w cenie 30 zł dostępne są na stronie [bilety.janowo.art](http://bilety.janowo.art). red



## ŁODOWISKO POD CHMURKĄ



FOT. ŁÓDŹ.PL

W weekend warto wyskoczyć na łyżwy. Na rynku Manufaktury stoi największe w Łodzi lodowisko pod chmurką.

Ślizgawka działa od godz. 10:00 do 22:00, a w niedzielę do 22:20. Ostatnie wejście jest możliwe na godzinę przed zamknięciem. W piątki w godz. 16:20–17:00 jest godzinna przerwa techniczna, dlatego wejście jest możliwe najpóźniej o 15:20. W sobotę i niedzielę przerwy są dwie o godz. 13:40–14:20 i 18:00–18:40 (bilety są godzinne).

Godzina ślizgów na własnym sprzęcie kosztuje 15 zł, a na wypożyczonym 20 zł. Wypożyczenie tzw. pingwinka ułatwiającego stawianie pierwszych kroków na lodzie to koszt 15 zł.

rd

Trwa szósta edycja Jemy w Łodzi Pizza Fest – największego festiwalu pizzy w mieście. Festiwalowych dań możemy próbować jeszcze do niedzieli (6 lutego).

W szóstej edycji Jemy w Łodzi Pizza Fest udział bierze aż 37 restauracji, a goście mogą wybierać spośród 40 niepowtarzalnych pozycji, których na co dzień nie ma w regularnym menu.

Miłośnicy placków będą mogli m.in. spróbować na pizzy burraty wypełnionej bazyliowym pesto (po rozkrojeniu sos rozlewa się niczym wulkan). Do gro- na nietypowych składników dołączy jeszcze groszek pty-siowy w oleju sezamowym, kiszona kapusta podsmażana na białym winie czy pesto z liści rzodkiewki. KS

**OSTATNI WEEKEND**

**PIZZA  
FEST**

**INFO**

Listę restauracji biorących udział w festiwalu znajdziesz na: [jemywłodzi.pl](http://jemywłodzi.pl)



W sobotę (5 lutego) w Teatrze Wielkim (pl. Dąbrowskiego) legendarna Piwnica pod Baranami świętuje swoje 65-lecie. Zespół artystów z Krakowa słynie z hucznych obchodów wszystkich ważnych rocznic.

Z okazji tej zanej rocznicy artyści „piwniczn” wszystkich pokoleń kabaretu mają spotkać się na scenie. O czym będą śpiewać? O czasie, który przeminał i o tym, co nadejdzie.

Przez sześć i pół dekady kabaret muzyczny Piwnicy pod Baranami ukształtował dziesiątki artystów i wykreował jeszcze więcej przebojów. Lista nazwisk gwiazd związanym z Piwnicą jest długa. Znalazły się na niej takie osobowości artystyczne jak Piotr Skrzynecki, Agnieszka Osiecka, Ewa Demarczyk, Grzegorz Turnau czy Marek Grechuta.

Start o godz. 17:00. Bilety: od 60 do 150 zł.

RedKu



POD PATRONATEM MEDIALNYM „ŁÓDŹ.PL”

FOTO: MATERIAŁY PARTNERA

# O.S.T.R. W ATLAS ARENIE



Już 9 kwietnia 2022 r. w łódzkiej Atlas Arenie wystąpi O.S.T.R. – łódzki raper, muzyk, producent i instrumentalista.

Podczas koncertu z okazji jubileuszu 20-lecia działalności artystycznej towarzyszyć mu będą zaproszeni goście: Tede, Green, Grubson, Hades oraz – ogłoszony przed chwilą – Sarius. Lista jeszcze nie jest zamknięta, w przyszłym tygodniu poznamy kolejnego wykonawcę.

Koncert #120minutzzycia to okazja do celebrowania okrągłej rocznicy obecności O.S.T.R. na polskiej scenie rapowej i przekrojowe zaprezentowanie jego dorobku, mocno związanego z rodzinną Łodzią jako fundamentem twórczości artystycznej. Wydarzenie będzie niepowtarzalną okazją, aby usłyszeć utwory ze wszystkich albumów artysty, także te, które nigdy wcześniej nie były wykonywane na żywo. Na scenie w sentymentalnej, muzycznej podróży O.S.T.R.

Adam O.S.T.R. Ostrowski – łódzki muzyk, producent, instrumentalista, raper. Jeden z najbardziej pracowitych i utalentowanych artystów w Polsce. Od 20 lat konsekwentnie podąża w raz obranym kierunku artystycznym. Na scenie hiphopowej w kraju osiągnął właściwie wszystko. Autor 25 autorskich albumów muzycznych. Posiada 8 platynowych i 6 złotych płyt, w tym dwóch podwójnie i jednej potrójnie platynowej. Pięciokrotny laureat Fryderyka – Nagrody Akademii Fonograficznej. Laureat nagrody Bestseller Empiku 2016 oraz nagrody kulturalnej Onetu O!Lśnienia 2016 w kategorii muzyka popularna. Od zawsze w nieprzerwanej trasie koncertowej. Jeden z pionierów w wykorzystaniu zespołu instrumentalistów w czasie koncertów hiphopowych w Polsce. Jego płyty, wydawane z rozmachem, wielokrotnie debiutowały na pierwszym miejscu zestawienia sprzedaży OLIS. O.S.T.R. pochodzi z mu-

zycznej rodziny, urodził się i wychował w Łodzi. Od tego miasta otrzymał w 2017 r. tytuł Honorowego Obywatela oraz Odznaczenie Zasłużony dla Miasta Łodzi. Rozpoczął karierę w kilku lokalnych zespołach, ale szybko dał się poznać reszcie kraju w konwencji solo. Przebił się jako niekwestionowany lider konkursów improwizowanego rapu (bitwy freestyle). Taki właśnie krótki i przypadkowy występ na scenie łódzkiego klubu Prokandencja zapewnił mu w 2001 roku kontrakt na debiutancki album w Asfalt Records. Z wytwórnią tą związany jest do dziś. Organizatorem koncertu #120minutzzycia jest agencja Live 2 Listen Rafała Łaszka wspólnie z Adamem O.S.T.R. Ostrowskim i wytwórnią Asfalt Records.



O.S.T.R.

BILETY

Zeskanuj kod  
i kup bilet:



SARIUS



GREEN



TEDE



HADES



GRUBSON



WYREMONTOWANE

START  
REMONTU W:

2021

2022

2023-28

# JAK SIĘ ZMIENI

# TRAMWAJOWA ŁÓDŹ

**Najbliższe dwa lata będą trudne dla pasażerów komunikacji miejskiej – remontów będzie sporo. Finałem jednak ma być wygodny i komfortowy tramwaj na koniec 2023 roku.**

W Łodzi jest 110 kilometrów torowisk. W ciągu ostatnich 15 lat została zmodernizowana około połowa tej sieci, a aktualny program remontów obejmuje kolejne 13 km systemu tramwajowego.

## Start inwestycji

W tym roku czeka nas rozpoczęcie kolejnych ważnych remontów. O zaczynającym się dzisiaj kolejnym etapie przebudowy ul. Wojska Polskiego i zaczynającej w przyszłym tygodniu moderni-

zacji ul. Północnej i Ogrodowej piszemy na stronie 2. Już wiosną czekają nas następne dwie inwestycje w Śródmieściu, które znacząco wpłyną na podróż miejską komunikacją. To przebudowa pl. Wolności i ul. Legionów. Pierwsza rozpocznie się wcześniej i oznacza, że tramwaje zostaną zawieszane nie tylko na dawnym Rynku Nowego Miasta, ale także na ul. Nowomiejskiej. Z kolei rozpoczęcie remontu ul. Legionów oznacza, że tramwaje nie pojadą również ulicą Gdańską, której jedyny wlot od północy to właśnie ul. Legionów. Możliwe, że jeszcze w marcu zobaczymy naprawianie podkładów na najbardziej zużytych

odcinkach torowiska w ul. Aleksandrowskiej. Ale zobaczymy jedynie po zmroku, bo wykonawca ma prowadzić remont krótkimi odcinkami w nocy. Wszystko po to, aby rano tramwaj mógł normalnie kursować na Teofilów.

## Co jeszcze w 2022 roku?

Druga połowa roku nie oznacza spowolnienia w tramwajowych inwestycjach. Jesienią drogowcy mają wejść na dwa odcinki ul. Przybyszewskiego. Pierwszy to pl. Reymonta - ul. Kilińskiego, który właśnie jest projektowany. Drugi - od ul. Kilińskiego do al. Śmigłego-Rydza - projekt już ma i Zarząd Inwestycji Miejskich będzie

niedługo szukał wykonawcy prac budowlanych. Jesienią mamy także zobaczyć ekipy remontowe na al. Śmigłego-Rydza. W tym etapie zostanie przebudowany odcinek od ul. Przybyszewskiego do Dąbrowskiego, a pod koniec stycznia został ogłoszony przetarg na firmę, która do zmodernizuje. Mało? Jeszcze w tym roku rozpoczną się dwie ostatnie inwestycje: przebudowa ul. Konstancyńskiej między krańcówką na Zdrowiu a placem Wolności w Konstancynie oraz remont ul. Telefonicznej od zajezdni do ul. Weselnej. Większość rozpoczętych w tym roku inwestycji tramwajowych będzie kontynuowana w przy-

szłym. Dlatego na 2023 rok planowane jest dokończenie jednego tylko projektu: naprawy ul. Franciszkańskiej na odcinku od ul. Wojska Polskiego do Północnej.

## Plany na kolejne lata

Co dalej? W latach 2024-2028 czeka nas remont ulic Zielonej, Srebrzyńskiej, kolejnego odcinka Legionów oraz Konstancyńskiej od krańcówki na Zdrowiu do al. Włókniarzy. Na ten pakiet inwestycji mamy już przyznane dofinansowanie z kolejnej per-

spektywy unijnej. Modernizację łódzkiej sieci tramwajowej zamkną remonty torowisk na ul. Warszawskiej i Rzgowskiej.

Aha



**Zbiorniki wody pitnej na Stokach**

Najbardziej znane są zbiorniki wody pitnej na Stokach. Las kolumn wspierający półkolisty, ceglany sklepienie robi niesamowite wrażenie. Wyjątkowa akustyka, gra światła w zbiornikach przypominających gotyckie katedry potęgują uczucie tajemniczości. Niestety nie można ich zwiedzać. Są wypełnione wodą, która grawitacyjnie spływa ze Stoków do naszych mieszkań. Raz na kilka lat zbiorniki są opróżniane w celu wykonania przeglądu technicznego i niezbędnych prac konserwacyjnych.

**Kanały i ukryty pomnik**

Nie tylko „katedra” na Stokach jest ciekawym przykładem sztuki inżynierskiej w Łodzi. Podziw budzą też podziemne kanały, choćby ceglana komora przelewowa do rzeki Karolewki. Jej ogromna kubatura (10 m długości, ponad 5 m wysokości) i łukowate sklepienie upodabniają ją do piwnic średnio-wiecznych warowni. Wejście do takiej komory wiąże się jednak z ryzykiem utraty życia za sprawą gromadzących się w kanałach gazów, komora zaś podczas burz natychmiast wypełnia się deszczówką. Mało kto wie, że w Łodzi pod ziemią ukryty jest pomnik - to pamiątkowa tablica dedykowana projektantowi łódzkich kanałów, inżynierowi Williamowi Heerleinowi Lindleyowi. Znajduje się na ścianie jednego z kanałów w pobliżu Dworca Łódź Kaliska.

**Podziemne rzeki**

W Łodzi nie zobaczymy też licznych, płynących pod centrum miasta rzeczek. Zakryto je w kolektorach 100 lat temu, gdyż stanowiły zagrożenie epidemiologiczne dla mieszkańców. Jasień, Łódkę,



Rzeka Łódka pod parkiem Sledzia



PUNKT OBSERWACYJNY RZEKI LAMUS  
CZESZĘ ZOBACZYĆ RZECĘ LAMUS I ZAPARK KOWAL, A W KANALE ZAPALI SIĘ ŚWIATŁO  
ZWIK



Tablica pamiątkowa poświęcona Williamowi Lindleyowi



Podziemna rzeka Jasień



Przelew burzowy do rzeki Karolewki

UKRYTE SKARBY ŁÓDZI

**W Łodzi jest wiele unikalnych atrakcji: zabytkowe Śródmieście, fabrykancie pałace, parki, muzea. Są też miejsca równie ciekawe, lecz niestety niedostępne dla mieszkańców i turystów. Często to prawdziwe perełki architektury i sztuki inżynierskiej.**

Podziemna „katedra” na Stokach

Karolewkę, Bałutkę, Dąbrówkę włączono do systemu miejskiej kanalizacji. Trafiały do nich ścieki fabryczne i bytowe. Do podziemnych rzek spływa dziś deszczówka lub woda z roztopów śniegu.

Podziemne rzeki możemy zobaczyć tylko w dwóch miejscach. W parku Śledzia (park Staromiejski) ZWIK stworzył tzw. Oko Śledzia, czyli miejsce, w którym można obserwować płynącą pod ziemią rzeczkę Łódkę. Przez ażurowe włązy zobaczymy nie tylko nurt tej strugi, ale jeden z najstarszych i największych łódzkich kanałów. Zbudowano go pod koniec I wojny światowej, żeby chronić mieszkańców Starego Miasta przed wybuchem epidemii.

U zbiegu ulic Tymienieckiego i Kilińskiego przez kolejny stworzony przez ZWIK ażurowy włąz możemy oglądać najszybszą z łódzkich rzeczek - Lamus. To nad tym niewielkim strumieniem powstały dwa młyny, potem swoje pierwsze fabryki zbudowali Grohmanowie i Scheiblerowie.

**Zakład włókienniczy zbudowany na rzece**

Całkowicie przed ludzkimi oczami ukryty jest stary, zabytkowy kanał Jasienia. Jego najbardziej okazałe fragmenty zachowały się na terenie dawnej tkalni Scheiblera, zwanej papieską - przy ulicy Kilińskiego. Jest to jedyny zakład włókienniczy w Łodzi zbudowany bezpośrednio na rzece.

**Skarb odkryty**

Kanał, który każdy może zobaczyć, to Muzeum Kanału „Dętka” w podziemiach pod pl. Wolności. Ceglany kolektor służył kiedyś do gromadzenia deszczówki. Płukano nią kanały ściekowe odchodzące od pl. Wolności.

Miłosz Wika,  
ZWIK ŁÓDŹ  
FOT. ZWIK ŁÓDŹ, ŁÓDZ.PL



SUDOKU ŁATWE

		4	8					
	1	7		9				
	5	2						1
	9				4	8	1	
5			7		2			6
	8	6	3				7	
6						5	4	
				5		1	6	
					8	3		

SUDOKU ŚREDNIE

8								4
	1	6					8	5
		5	2	8	1	9		
			8		6			
3	2						9	8
			7		2			
		3	9	6	7	4		
	7	2				5	8	
1								3

Stronę przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce serii Krzyżówek z Koroną



# TU NAS ZNAJDZIESZ W PONIEDZIAŁKI, ŚRODY I PIĄTKI

DARMOWA GAZETA „ŁÓDŹ.PL“ JEST DOSTĘPNA W MIEJSCACH:

- **BIBLIOTEKI MIEJSKIE**  
Sprawdź adresy na [WWW.BIBLIOTEKA.LODZ.PL](http://WWW.BIBLIOTEKA.LODZ.PL)
- **MIEJSKIE CENTRA MEDYCZNE**
- **Lokalizacje URZĘDU MIASTA ŁÓDZI:** Zachodnia 47, Politechniki 32, Piotrkowska 153, Krzemieniecka 2, Piłsudskiego 100, Sienkiewicza 5
- **Łódzkie Centrum Kontakt z Mieszkańcami**  
Piotrkowska 110
- **Łódzka Organizacja Turystyczna**  
Piotrkowska 28
- **Centrum Obsługi Karty Łodzianina**  
Piotrkowska 87
- **Łódzka Spółka Infrastrukturalna**  
Wólczajska 17
- **Aquapark FALA**  
Unii Lubelskiej 4
- **OGRÓD BOTANICZNY**  
Krzemieńska 36/38
- **PALMIARNIA**  
Piłsudskiego 61
- **Poleski Ośrodek Sztuki**  
Bratysławska 6a
- **Ośrodek Kultury Górna**  
Siedlecka 1
- **Bałucki Ośrodek Kultury**  
Limanowskiego 166
- **Widzewskie Domy Kultury:** Dom Kultury 502/ Sacharowa 18, Dom Kultury ARIADNA/ Niciarniana 1/3, Dom Kultury WIDOK/ Piłsudskiego 133
- **MANUFAKTURA**  
punkt informacji oraz wejście do strefy Qulinarium (restauracja)
- **LECLEARC Market**  
Inflancka 45
- **LECLEARC Stacja Benzynowa**  
Inflancka 53
- **CARREFOUR**  
Zarzewska
- **Delikatesy mięsne GROT:**  
Rydzowa 20, Nastrojowa 52, Bratysławska 8, Rzgowska 219, Bartoka 77, Łagiewnicka 118b
- **GH JAGIENKA**  
Jagienki 34
- **Rynek BAŁUCKI**
- **Rynek MARATOŃSKA**
- **Rynek PIONIER**  
al. gen. Dąbrowskiego 91c
- **Rynek Przybyszewskiego**  
147
- **Rynek Wielkopolska**
- **Zielony Rynek**  
pl. Barlickiego
- **Ryneczek**  
przy Mochnackiego
- **KWADRACIAK**  
Inowrocławska/Żubardzka
- **POD ZEGAREM**  
Inowrocławska/Wielkopolska
- **Sklep GAMA**  
Perła 4, Osiedle im. J. Montwiłła-Mireckiego
- **Sklep DJ-MAR. Włodarczyk M.**  
Turnie 1
- **Spożywcza WIKTOR**  
Zbocze 43
- **Kiosk spożywczo – wartywny**  
Zbocze 18
- **JUSTYNEX s.c**  
sklep spożywczy Skalna 54C
- **Sklep spożywczy MAXIMUM**  
Pomorska 589
- **EBTOM warzywniak T. Stańczyk**  
Pieniny 29/3
- **Zakład Piekarsko-Cukierniczy PIEKARENKA**  
wszystkie lokalizacje
- **PH ORANŻADA**  
Wujaka 7, Pojezierska 2/6 przy sklepie Rossmann
- **Sklep Spożywczy**  
Chryzantem 8
- **Cukiernia DYBALSKI:**  
Piotrkowska 56, pl. Wolności 9, Piotrkowska 102A, Jaracza 5, Tatrzajska 42/44, Nastrojowa 8, Rojna Rynek Malus, CH Central, Ciołkowskiego 9, Armii Krajowej 36, Szpital im. Barlickiego, Zgierz (Długa 69, Czarna 3/9)
- **Z PIECA RODEM**  
Piekarnia & cukiernia wszystkie lokalizacje
- **Sklep Spożywczy**  
Falista 162
- **11 Listopada 39A przy poczcie**
- **Smocza 1h** (naprzeciw sklepu Biedronka)
- **Pasieczna róg Motylowej**
- **Zgieńska 240**
- **Tatarakowa 12**
- **Radogoszcz Wschód:**  
Nastrojowa 50, pl. Słoneczny
- **BIESIADA CATERING**  
Stefana 2
- **RAJSKIE JADŁO**  
Traktorowa 63
- **SUSHI KUSHI**  
Roosvelta 7
- **BAR U JANOSIKA**  
Janosika 52
- **CROSS BAR**  
Łagiewnicka 219
- **CAFFE PRZY ULICY:**  
Nawrot 1a, Łagiewnicka 120, Rzgowska 219, Wici 34, Kostki Napierskiego 1,
- **SASS BAR**  
Traktorowa 71, Lewa 7
- **Pizzeria KELO**  
Chałubińskiego 22
- **ORION Business Tower**  
Sienkiewicza 85/87
- **CENTRUM BIZNESU**  
Piłsudskiego 3
- **Biurowiec**  
Piotrkowska 270
- **TEXTORIAL PARK**  
Fabryczna 17
- **Centrum Biznesowe**  
Milionowa 21
- **Centum Biznesowe FAKTORIA**  
Dowborczyków 25
- **TEO PARK**  
Wersalska 47
- **STARA DRUKARNIA**  
Gdańska 130
- **Biurowiec**  
Politechniki 22/24
- **URBANICA**  
Wróblewskiego 18
- **Biuro COTTON HOUSE**  
Sterlinga 27/29
- **NOWA FABRYCZNA**  
Składowa 35

# ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ



Złap  
za uchwyt, odchyl kłapę  
i weź gazetę „Łódź.pl“

[kolportaz@biblioteka.lodz.pl](mailto:kolportaz@biblioteka.lodz.pl)

- **RADOSNY Dom Seniora**  
Lubinek 32
- **Hotel BEDROOMS**  
Piotrkowska 64
- **Centrum opieki FAMILIA**  
Drużynowa 4
- **Dom opieki SERCE NA DŁONI**  
Eugeniusza 3a
- **MEDAR-CITO**  
Organizacji WIN 37
- **Apteka Prywatna Mag. Wawrzeczek**  
Anowa 83
- **Pizzeria NOWOSOLNA**  
Rynek Nowosolna 2
- **URZĄD GMINY NOWOSOLNA**  
Rynek Nowosolna 1

**UWAGA**

Gazetę znajdziesz w autobusach i tramwajach MPK na głównych liniach



**BILETY**

Kasa Filharmonii Łódzkiej, ul. Narutowicza 20/22, tel. 42 664 79 79

Księgarnie PWN: ul. Więckowskiego 13, ul. Kopcińskiego 31

Sklep Muzyczny Riff: ul. Piotrkowska 53

BILETY ONLINE: WWW.TOMCZYKART.PL

**Już 6 lutego  
na scenie Filharmonii Łódzkiej  
wystąpią największe gwiazdy  
polskiej i międzynarodowej sceny!**

**POD PATRONATEM MEDIALNYM „ŁÓDŹ.PL”**

# NOWOROCZNY KONCERT WIEDEŃSKI

**Zapraszamy w niedzielę 6 lutego do Filharmonii Łódzkiej na Noworoczny Koncert Wiedeński z udziałem gwiazd polskiej i międzynarodowej sceny muzycznej.**

Gwiazdorska obsada, soliści, orkiestra, balet, przepiękne głosy oraz projekcje multimedialne. To wszystko do zobaczenia już 6 lutego podczas Noworocznego Koncertu Wiedeńskiego!

To wspaniałe widowisko dla całej rodziny. Noworoczny Koncert Wiedeński to także zapierające dech w piersiach, bajkowe kostiumy, które przeniosą widzów do magicznego, wiedeńskiego świata króla walca – Johanna Straussa. Na scenie nie zabraknie muzycznych żartów, niespodzianek i skeczów. Udowodnimy tym samym, że muzyka łączy pokolenia i nie zna granic! Gwiazdą wieczoru będzie najbardziej rozpoznawalna Orkiestra Strausowska wykonująca wyłącznie muzykę Johanna Straussa nieprzerwanie od niemal dekady! Podczas koncertu wystąpią obdarzeni wspaniałymi głosami, fantastyczni soliści operowi oraz gwiazdy

polskiego i międzynarodowego baletu. Towarzyszyć im będą wybitni kameraliści występujący na co dzień z najlepszymi orkiestrami i dyrygentami w Polsce i na świecie. Na scenie pojawiają się laureaci międzynarodowych konkursów muzycznych, wirtuozi skrzypiec, fortepianu, wspaniali soliści międzynarodowej estrady, artyści występujący w największych polskich i światowych salach koncertowych.

Wzruszają i bawią publikę od wielu lat, za każdym razem przyjmowani są owacją na stojąco! Tradycją stały się już coroczne Noworoczne Koncerty Wiedeńskie w wykonaniu tej niezwykłej grupy wspaniałych artystów.

To połączenie klasycznej wiedeńskiej formy i sztuki z młodością, wdziękiem, werwą i niespotykaną muzykalnością artystów wykonujących to jedyne w swoim rodzaju widowisko.

Zabrzmia największe, ponadczasowe i wiecznie bliskie sercom melomanów przeboje Johanna Straussa, nie zabraknie także popisowych arii

z najsłynniejszych operetek „Zemsta nietoperza”, „Baron cygański”, „Wesoła wdówka”, „Księżniczka czardasza” oraz „Kraina uśmiechu”. Publiczność usłyszy m.in.: walc „Nad pięknym miodrym Dunajem”, Arię Barinkaya „Wielka sława to żart”, duet wszech czasów „Usta milczą dusza śpiewa”, polkę „Tritsch-Tratsch” oraz słynny „Marsz Radeckiego”. W klimacie magicznych bali wiedeńskich wprawia widowieństwo olśniewające kreacje artystów, przepiękne suknie balowe solistek oraz Strausowskiej Orkiestry Kameralnej wykonującej to niezwykle widowisko.

Przeniesiemy Państwa do bajkowego świata. Tutaj każdy może bujać się w rytm muzyki oraz śpiewać wraz z solistami najpiękniejsze melodie jak choćby „Wielka sława to żart”, czy „Usta milczą dusza śpiewa”. Koncert Wiedeński to przede wszystkim doskonała zabawa. Jako pierwsi w Polsce na tak szeroką skalę promujemy wiedeńską muzykę operetkową, a także największe przeboje mistrza Johanna Straussa.



# SIATKARSKI ŁKS

## ZAWODZI

„Tutaj nie ma kompletnie pomysłu na granie”; „Nie tak miało być”; „Szok i niedowierzenie, jak można przegrać seta, prowadząc 18:11?”; „Wygrana w tym dwumeczu była obowiązkiem, biorąc pod uwagę, jak przeciętny był przeciwnik”. To tylko niektóre komentarze, jakie pojawiły się w mediach społecznościowych po przegranej ŁKS-u w Zagrzebiu. Przymiemy, że łódzki zespół był o wfos od awansu do kolejnej rundy pucharu CEV, ale ostatecznie zakończył zmagania na ćwierćfinale. O porażce z Chorwatkami zdecydował złoty set.

Dla wielu zespołów polskiej Tauron Ligi dotarcie do ćwierćfinałów europejskich rozgrywek byłoby niebywałym sukcesem. Jednak nie dla Łódzkich Wiewiór. Tu apetyty było o wiele większe, budowane przez mocne transfery i silny zespół. Kibice mają prawo czuć się rozczarowani, bo ŁKS niedawno pożegnał się też z Pucharem Polski, a w lidze zdarzają mu się spektakularne wpadki. Co się dzieje z łódzkim zespołem? Czy w końcówce sezonu dalej szuka pomysłu na siebie?

### Rozbudzone apetyty

Trudno powiedzieć, że oczekiwania kibiców wobec ich drużyny są na wyrost. Gdyby spojrzeć na to, kto gra w ŁKS-ie, można by śmiało uznać, że to jeden z najlepszych zespołów w lidze. Po ostatnim sezonie skład drużyny z al. Unii został całkowicie przebudowany. Zostały w nim tylko pewniaki, takie jak Klaudia Alagierska czy Krystyna Strasz. A dołączyły klasowe zawodniczki, m.in. aktualne mistrzyni Polski: Martyna Grajber i Paulina Maj-Erwardt, a także wice-mistrzyni olimpijska Roberta Ratzke, obecnie jedna z najlepszych rozgrywających w Polsce.

A mimo to taki skład potrafi przegrać z trapiącym problemami Volleyem Wrocław, czy outsiderem jak MKS Kalisz. Wpadki zdarzają się ŁKS-owi zbyt często. Na początku sezonu można było jeszcze mówić o braku zgrania i budowaniu zespołu. Teraz już niewiele usprawiedliwia taką postawę.

### Zmiana trenera?

Wśród kibiców i komentatorów sportowych coraz częściej pojawiają się głosy, że obecna sytuacja drużyny doprowadzi do zmian w sztabie szkoleniowym.

Te głosy stały się jeszcze bardziej zasadne po ostatniej decyzji prezesa ŁKS-u

Huberta Hoffmana, który odsunął trenera Michała Maška od prowadzenia pierwszego zespołu. Szkoleniowiec nie pojechał ze swoimi zawodniczkami do Zagrzeb, a drużynę poprowadził tymczasowo Michał Cichy. Na oficjalnej stronie klubu próżno szukać informacji o powodach

**Czy szykują się rewolucyjne zmiany?**

– mówią w rozmowie z Onet.pl dyrektor sportowa ŁKS-u Katarzyna Sielicka. Ciągłe w grze Wszystko wskazuje jednak na to, że ŁKS wcale nie składa broni. Ostatnio, mimo problemów i wyników poniżej oczekiwań, klub ogłosił hitowy transfer. Potwierdził tym samym wcześniejsze nieoficjalne informacje o tym, że kontrakt z drużyną ma podpisać jedna z gwiazd włoskiej ligi. I tak rzeczywiście się stało. Wkrótce w białoczerwono-białych barwach zobaczymy Valentineę Diouf, która niedawno rozwiązała kontrakt z Bartocchini Fortinfissi Perugia. To pokazuje, że działacze zdają sobie sprawę z błędów, jakie popełniają Łódzkie Wiewióry. Jednym z największych problemów jest mała skuteczność ataków. Nowa atakująca ma temu zaradzić. Należy też podkreślić,

### Ciągłe w grze

– mówią w rozmowie z Onet.pl dyrektor sportowa ŁKS-u Katarzyna Sielicka. Ciągłe w grze Wszystko wskazuje jednak na to, że ŁKS wcale nie składa broni. Ostatnio, mimo problemów i wyników poniżej oczekiwań, klub ogłosił hitowy transfer. Potwierdził tym samym wcześniejsze nieoficjalne informacje o tym, że kontrakt z drużyną ma podpisać jedna z gwiazd włoskiej ligi. I tak rzeczywiście się stało. Wkrótce w białoczerwono-białych barwach zobaczymy Valentineę Diouf, która niedawno rozwiązała kontrakt z Bartocchini Fortinfissi Perugia. To pokazuje, że działacze zdają sobie sprawę z błędów, jakie popełniają Łódzkie Wiewióry. Jednym z największych problemów jest mała skuteczność ataków. Nowa atakująca ma temu zaradzić. Należy też podkreślić,

**Kibice zastanawiają się, czym spowodowana jest nierówna forma siatkarek**

– że sytuacja łódzianek w tabeli Tauron Ligi nie jest wcale beznadziejna. Obecnie zajmują 5 miejsce i do ścisłej czołówki tracą zaledwie 3 punkty. Mają jednocześnie do rozegrania jeszcze zaległy mecz z Pałacem Bydgoszcz. Zatem gra o medale w play-offach wydaje się pewna. Jeśli w najbliższym czasie gra łódzkiego zespołu się poprawi, wszystko będzie jeszcze możliwe. JB

## ŁÓDZKA POGODYNKA

PIĄTEK

4°C

**Imieniny obchodzą:**  
Abraham, Weronika,  
Żanna, Andrzej,  
Lzyda, Lzydor

04.02



SOBOTA

4°C

**Imieniny obchodzą:**  
Agata, Adelajda,  
Alicja, Jakub,  
Jan, Paweł

05.02



NIEDZIELA

5°C

**Imieniny obchodzą:**  
Dorota, Tytus,  
Alfons, Antoni,  
Bogdan, Filip

06.02



## Rodzinne miasto

Często turyści robią sobie zdjęcia

przy ławeczce Tuwima, ale ciekawe, czy znają jego twórczość. Utwory łódzkiego poety były i są oczywiście tłumaczone na wiele języków, ale nie da się ukryć, że kunszt słowa, rytm, nastrój, czy gry semantyczne są prawdziwym wyzwaniem dla tłumaczy. Znalazłem np. jeden z wierszy Tuwima, napisany raczej prostym językiem, w trzech przekładach niemieckich, które całkowicie różniły się od siebie. Trudnej sztuki translacji poezji Tuwima podjął się także inny znany łódzianin, Honorowy Obywatel Miasta Łodzi, niestrudzony propagator polskiej literatury w Niemczech – Karl Dedecius.



## Przekłady

Oto interesująca próbka jego tłumaczenia znanego utworu „Mieszkańcy” i pierwsze wersy:

„Straszne mieszkania.  
W strasznych mieszkaniach  
Strasznie mieszkają  
straszni mieszczanie.”

Dedecius, by jak najlepiej oddać nastrój tego mieszczańskiego „koszmaru”, wprowadza zamiast słowa „mieszkania” termin „Burgen”, czyli „zamki” jako motyw grozy i brzmi to tak:

„Schreckliche Burgen.  
Burgen auf Bergen  
beherbergenschrecklich  
schreckliche Bürge”.

O przekładach na inne języki stawnej „Lokomotywy” będzie przy innej okazji. agr

Ławeczka  
Tuwima

KRYMINAŁKI  
ZNAD ŁÓDKIBRYLANTOWE  
SZAMBO

To, mówiąc kolokwialnie i dosłownie – śmierdząca sprawa. Być może byłaby nawet zabawna, gdyby nie ogromna strata Hanny Rosenblum z ul. Franciszkańskiej 58. W każdym razie tym niecodziennym zdarzeniem żyli w 1925 roku mieszkańcy Bałut, a wzbudzało ono na przemian niedowierzanie, współczucie i śmiech.

Pani Rosenblum była właścicielką hurtowni artykułów włókienniczych i osobą zamożną, a swoje oszczędności lokowała w brylantach, które nosiła przy sobie w specjalnym woreczku gdzieś pod garderobą. Nie zostawiała go wychodząc nawet za potrzebą na podwórko, gdzie stały rzędem latryny, co było normalnym widokiem w dawnej Łodzi, a wychodki służyły jeszcze wielu lokatorom w latach powojennych. Jak się nietrudno domyślić, owego feralnego kamienia drogocenne kamienie wypadły z mieszka wprost do kloaczego

dołu. I nie można dziwić się rozpaczliwym krzykom kobiety, która w tak pechowy sposób utraciła majątek całego życia, bo utopione brylanty były warte kilkanaście tysięcy złotych!

Próby pomocy ze strony sąsiadów nie przyniosły rezultatów, bo grzebanie w szambie było prawie niemożliwie. Dopiero wezwana na miejsce straż pożarna na koszt właścicielki i w asyście policji, ochraniającej cuchnące eldorado, wykopowała nieczystości i przy użyciu siła odławiła diamenty. Nie wiadomo, czy wszystkie kamienie udało się odzyskać, ale raczej nie straciły na wartości, bo przecież „pecunia non olet”, jak powiedział cesarz Wespazjan, wprowadzając podatek od luksusu korzystania z publicznych toalet.

A swoją drogą, gdyby taki pech dziś przydarzył się w sieci kanalizacyjnej, to majątek chyba przypadłby bezpowrotnie... agr

## KARTKA Z KALENDARZA

## PROCES „WAMPIRA Z GAŁKÓWKA”

5 lutego 1969 roku przed Sądem Wojewódzkim w Łodzi zakończył się głośny proces seryjnego mordercy Stanisława Modzelewskiego, zwanego w kryminalnych kronikach „Wampirem z Gałkówka”. W latach 1952-1956 i w 1967 roku dokonał on 7 morderstw oraz 6 usiłowań zabójstwa. W śledztwie przyznał się do zamordowania 8 kobiet, ale jednego, popełnionego ponoc w Łodzi, nie potrafił udowodnić z powodu

braku ciała ofiary. Sprawa ciągnęła się na przestrzeni wielu lat i paraliżowała strachem mieszkańców podłódzkich miejscowości, głównie Gałkówka, gdzie uduszone zostały 4 kobiety oraz z okolic Tuszyńa – dwie kolejne ofiary. Ostatnie zabójstwo pod Łodzią dokonane zostało w 1956 roku, a rok później prokuratura umorzyła dochodzenie, które zakładało, że być może mordercą jest pracownik kolei, gdyż kilka napaści miało miejsce

w pobliżu torów, a sprawca działał w mundurze.

W śledztwo zaangażowane były duże siły, przesłuchiwano setki osób podróżujących pociągami do Łodzi z pobliskich miejscowości. Modzelewski wpadł dopiero 10 lat później, w 1967 roku po morderstwie popełnionym w Warszawie na swojej dawnej sąsiadce. Wtedy milicja trafiła na trop i aresztowała go 24 IX 1967 r. w domu we wsi Patoki w powiecie łowickim, a on przyznał się

do serii zabójstw. Część dawnych poszlak potwierdziła się, gdyż Modzelewski służył w jednostce wojskowej w Gałkówku i znał tamte tereny. Mordował już wówczas, a potem powracał tam po odbyciu służby. Jediną linią obrony była niepoczytalność i dewiacja seksualna seryjnego mordercy, ale sąd w Łodzi skazał Modzelewskiego na karę śmierci przez powieszenie, którą wykonano w listopadzie 1969 r. w więzieniu mokotowskim. agr

## GALERIA ŁÓDZKICH MURALI



Mural „Gekon” w formie mozaiki na ścianie kamienicy przy ul. Traugutta 5 autorstwa łódzkiego artysty EGONA FIETKE

## FRANCUZY

Francuzi albo Stare Francuzi – tak mówiono dawniej w Łodzi na fabrykę przedsiębiorców z Roubaix, czyli filię firmy Allart, Rousseau i S-ka, którzy ok. 1880 roku zbudowali wielką przedsiębiorstwo wełny przy ul. Kątnej 19 (dziś ulica Wróblewskiego). To jeden z wielu przykładów inwestycji spoza dominującego w naszym mieście na przełomie XIX i XX w. przemysłowego kapitału niemieckiego i żydowskiego. Zakład w latach świetności zatrudniał ok. 1800 pra-



## ŁÓDZIANIZMY

Leon Allart oraz rycina prezentująca jego dorobek – fabryki i nagrody

cowników, a 50. majstrów i urzędników sprowadzono z Francji. Robotnicy mieszkali w domach fabrycznych na terenie pobliskiej osady Kąty, a wyższy personel

osiadł w kamieniczkach przy ul. Kątnej. Piękna willa nobliwego Leona Allarta wciąż stoi

przy ulicy Wróblewskiego 38. I chociaż po wojnie działała nadal przedsiębiorstwa czesankowa „Polmerino”, to wiele osób mówiło o niej: fabryka „Starych Francuzów”. Na tym terenie

w ostatnich latach powstało nowe osiedle Park Polesie, którego mieszkańcy być może nie wiedzą, że żyją na dawnym francuskim włościach. agr

